



PORTRAIT

Sandrine Joubert

Educatrice sportive Sport et Santé
Le bien-être par l'activité physique

Titulaire de Brevets d'Etat d'Educatrice Sportive, Sandrine Joubert s'est spécialisée dans le Sport Santé en suivant le programme de formation du Défi Santé Nutrition en 2015 et 2016. Aujourd'hui, elle intervient pour la Ligue contre le Cancer du Morbihan et l'Association Familiale Vannetaise, deux structures signataires de la charte Sport Santé Bien-Être en Bretagne. Elle y propose diverses activités dans la région de Vannes, avec notamment la prise en charge de personnes atteintes de cancer, ou souffrant d'obésité.

Qu'est-ce que le « sport santé » ?

Pour moi le sport santé c'est permettre aux personnes ayant des problématiques de santé de pratiquer des activités physiques adaptées, personnalisées et sécurisées, dans des groupes à dimension humaine c'est-à-dire en effectif réduit (12 personnes maximum).

C'est proposer une bulle dans le temps pendant laquelle on prend du temps pour soi, c'est créer des connexions entre les personnes présentes, c'est permettre de reprendre confiance en soi et en son corps par le biais d'activités physiques.

Retrouver des sensations, élargir son champ des possibles et aller vers un mieux-être général. Le sport santé arrive après la prise en charge par un éducateur médico-sportif (diplômé en Activités Physiques Adaptées Santé), mais peut être réalisé conjointement à une prise en charge paramédicale (kinésithérapeute par exemple).

Que recherchent les personnes qui suivent vos cours ?

Souvent les personnes ont essayé beaucoup de choses... Reprendre seule une activité, aller dans une salle de sport, dans une association au milieu de plus de vingt personnes et à chaque fois c'est la même chose ! Déception, douleurs, lassitude, perte de confiance... En disant cela je ne mets en question le travail et les compétences de personne. Je dis juste qu'il faut donner les bons outils et les bonnes informations pour éviter ce genre de mésaventures car beaucoup de personnes se renferment par la suite et cela peut nuire à la guérison ou en tout cas à une amélioration de l'état de santé.

Une fois la bonne porte trouvée les débuts sont souvent timides ! Il faut trouver le courage

ÉGA Sport

Promouvoir
et valoriser
**LE SPORT
AU FEMININ**
dans le Morbihan



de faire le premier pas et surtout me faire confiance ! D'autant que certaines personnes ne pratiquaient pas d'activité physique avant d'avoir des problèmes de santé. Ça peut leur paraître au premier abord presque dangereux ! Je recense une grande part de kinésiophobie (la peur de se faire mal) chez la plupart des adhérents et adhérentes, il faut alors les amener à se laisser le temps, à s'écouter et se réapproprié un corps qui leur a échappé.

Il faut les rassurer sur les activités proposées et sur l'accompagnement dont elles vont bénéficier. L'activité est certes importante mais ce qui reste primordial c'est l'ambiance pendant les séances et l'environnement dans lequel les personnes vont évoluer. Le groupe est très porteur, surtout lorsqu'il y a des traitements longs et lourds à supporter, avec toute la charge émotionnelle. Savoir que l'on va retrouver des personnes bienveillantes et passer un moment bénéfique à tous les points de vue peut aider à surmonter sa fatigue physique et morale pour franchir la porte.

Elles ne savent jamais trop à quoi s'attendre puisque je m'adapte en permanence ! Je peux avoir prévu quelque chose de calme et je sens qu'il y a besoin de se défouler alors on met les watts et on lâche tout ! L'inverse est vrai aussi, et dans ce cas c'est un moment de douceur partagé où le « temps suspend son vol »...

Mais ce que j'aime avant tout c'est leur faire découvrir de nouvelles activités, les amener là où elles ne seraient jamais allées... Ce peut être en montant sur scène devant 200 personnes pour une zumba contre le cancer, découvrir la boxe avec mon ami Xavier Bastard, le vélo indoor avec Only Cycle et le rugby avec les féminines du RCV, participer à un bootcamp contre le cancer ou aux 177kms de l'Ultra marin en relais...

Les idées et les possibilités ne manquent pas ! Il faut simplement s'entourer de professionnels ayant la capacité de s'adapter à leur public et d'adapter leur activité.

*Ces différents partenariats permettent de belles rencontres et sont autant de passerelles vers un après la maladie car le sport santé n'est qu'un passage, permettant de mieux vivre une pathologie ou un moment difficile.
dans notre sport...*

Quels sont les principaux freins à la pratique ? Avez-vous des idées pour y remédier ?

Je pense que le premier frein est le manque de communication et d'information sur ce type de prise en charge. Encore trop peu de personnes savent qu'elles peuvent bénéficier de séances adaptées à leur problématique de santé. Il faut à tout prix renforcer la communication auprès des professions médicales et paramédicales, premiers interlocuteurs des patients mais aussi la formation des médecins qui ne savent pas forcément quoi prescrire et surtout vers qui orienter !

Le plan régional sport santé bien-être a pour mission d'y remédier dans les années à venir.

ÉGA Sport

Promouvoir
et valoriser
**LE SPORT
AU FEMININ**
dans le Morbihan



La charte et le label sport santé sont aussi un très bon début mais qui gagnent encore à être connus par le plus grand nombre.

Le deuxième frein serait l'aspect financier. Il faut bien se rendre compte qu'une personne en arrêt longue maladie avec des ressources parfois bien amoindries n'aura pas pour priorité d'aller s'affranchir d'une adhésion ou d'une licence. Il y a des coûts dont on ne parle pas mais qui reviennent de manière récurrente : certains traitements ou soins non remboursés, des besoins particuliers en esthétiques (produits spécifiques, soins capillaires...) entre autre. C'est pourquoi j'interviens auprès d'associations (Association Familiale Vannetaise, Ligue contre le cancer) qui permettent soit la gratuité complète ou une adhésion la plus correcte possible.

Un autre frein serait celui de la disponibilité, notamment pour les parents. Encore plus particulièrement pour les parents d'enfants en bas âge. Trouver une activité qui correspond à l'ensemble des membres d'une famille relève parfois du vrai défi !

Je pense qu'il nous faut innover pour arriver à proposer par exemple aux jeunes parents d'avoir une activité physique avec le bébé ou enfant ou séparément mais dans une même structure.

Les activités que vous proposez sont mixtes ?

Oui bien sûr ! J'interviens avant tout dans une démarche de prévention et cela concerne autant les hommes que les femmes. Par contre, je constate que les femmes sont beaucoup plus réactives et se prennent davantage en charge lorsqu'il y a un problème de santé mais à vrai dire même sans cela. Peut-être est-ce dû à une prise en charge médicale précoce chez les jeunes filles (suivi gynécologique par exemple) qui donne les « bonnes habitudes », je ne sais pas !

Les hommes sont sous représentés dans mes cours mais je ne saurais parler pour eux en tentant une explication certainement incomplète ! Tout ce que je sais c'est que pour ceux qui ont franchi le pas, ils ont pu témoigner du fort impact positif et des multiples effets bénéfiques, tout autant que les femmes.

J'espère que cette campagne EGA SPORT permettra au plus grand nombre de se reconnaître dans les différents témoignages et portraits, et de leur donner envie de bouger en toute sécurité.